

# **KEBERMAKNAAN HIDUP PARA MEDITATOR (STUDI KASUS)**

049-A/04  
Set  
k

## **SKRIPSI**



**Disusun Oleh :**

**FERRY AGUS SETIYONO  
110010428**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS AIRLANGGA  
SURABAYA  
2004**

# **KEBERMAKNAAN HIDUP PARA MEDITATOR (STUDI KASUS)**

## **SKRIPSI**

**Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan  
dalam Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi  
Universitas Airlangga Surabaya**



**Disusun Oleh :**

**FERRY AGUS SETIYONO  
110010428**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS AIRLANGGA  
SURABAYA  
2004**

## HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi ini telah disetujui oleh  
Dosen Pembimbing Penulisan Skripsi



Dra. HAMIDAH, M.Si

NIP. 132170592

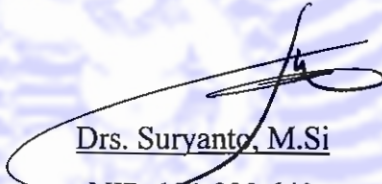
## HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi ini telah dipertahankan dihadapan Dewan Penguji

pada hari Senin, 10 Januari 2005

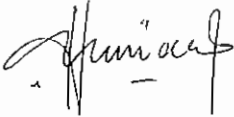
dengan susunan Dewan Penguji

Ketua,

  
Drs. Suryanto, M.Si

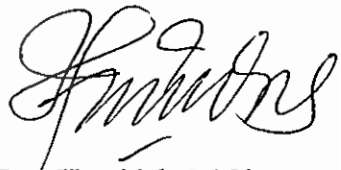
NIP. 131 999 640

Sekretaris,

  
Nurul Hartini, S.Psi., M.Kes

NIP. 132 161 192

Anggota,

  
Dra. Hamidah, M.Si

NIP. 132 170 592

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Setelah dilakukan analisis data terhadap ketiga kasus di atas dan melakukan analisis lintas kasus, maka kesimpulan dari penelitian ini:

1. Efek meditasi terhadap kebermaknaan hidup meditator:
  - a. S1, S2 dan S3 merasakan efek psikologis, yaitu ketenangan dalam menghadapi masalah hidup dan tingkat stres berkurang. Subyek juga merasakan kecerdasan dan kreatifitas meningkat. Efek meditasi dan nilai-nilai meditasi yang dihayati subyek menambah kebermaknaan hidup meditator dibanding sebelum mengikuti meditasi.
  - b. S1, S2 dan S3 sama-sama merasakan pengalaman spiritual dari meditasi. Pandangan terhadap hidup dan pemahaman terhadap ajaran agama meningkat setelah mendalami meditasi. Penghayatan dan pemahaman terhadap nilai-nilai meditasi dan agama menambah kebermaknaan hidup meditator
2. Makna hidup bagi meditator sebelum dan setelah mengikuti meditasi:
  - a. S1, S2 dan S3 menganggap bahwa ajaran agama adalah sumber makna hidup karena agama memuat tujuan hidup manusia.



- b. S1, S2 dan S3 juga mengambil nilai-nilai dari meditasi seperti pola hidup vegetarian, kepercayaan terhadap hukum karma, reinkarnasi dan ajaran Yoga. Penghayatan terhadap ajaran agama masing-masing subyek semakin mendalam setelah mengikuti meditasi walaupun pada awalnya setiap subyek mengalami konflik spiritual dengan pemahaman ajaran agamanya masing-masing.
3. Pemenuhan kebutuhan akan makna hidup melalui tiga sumber nilai:
  - a. Nilai-nilai kreatifitas S1, S2 dan S2 masing-masing diwujudkan dengan bekerja. Akan tetapi setiap subyek juga menekankan pentingnya meditasi sebagai aktivitas yang paling disukai dan memberikan makna hidup. Meditasi merupakan makna hidup yang bersifat universal dan paripurna.
  - b. Nilai-nilai penghayatan S1, S2 dan S3 diwujudkan dengan pemahaman dan penghayatan terhadap nilai-nilai meditasi dan ajaran agama.
  - c. Nilai-nilai penderitaan S1, S2 dan S3 diwujudkan dengan sikap tepat dalam menghadapi penderitaan. S1, S2 dan S3 selalu menekankan pentingnya keadaan tenang dan hening ketika menghadapi masalah. Meditasi adalah salah satu cara yang digunakan para meditator untuk menghadapi masalah. Kematian disikapi sebagai bagian dari kehidupan sehingga tidak ada rasa takut dalam menghadapinya.

4. Karakteristik kepribadian meditator yang mencerminkan kebermaknaan hidup sebelum dan setelah mengikuti meditasi:

- a. Sebelum mengikuti meditasi S1, S2 dan S3 mempunyai pemahaman yang kurang terhadap nilai-nilai spiritual, khususnya di luar ajaran agamanya masing-masing. Kondisi psikologis lebih sering terganggu seperti mudah stres dan kurang dapat menerima segala sesuatu yang telah terjadi dalam hidup.
- b. Setelah mengikuti meditasi S1, S2 dan S3 mendapatkan pemahaman yang lebih dalam tentang hidup ditambah lagi dengan efek meditasi yang dirasakannya. Setiap subyek sadar akan tujuan hidupnya, menemukan arti dalam kehidupan yang cocok dengan mereka, yaitu nilai-nilai meditasi dan tanggung jawab atas sikap yang dilakukan selama hidup karena setiap subyek meyakini bahwa alam hidup berlaku hukum karma.

## B. Saran

### 1. Saran bagi penelitian selanjutnya

Penelitian ini masih sangat jauh dari sempurna, maka diharapkan penelitian selanjutnya lebih memperdalam kajian tentang meditasi dan kebermaknaan hidup para praktisi meditasi (meditator), khususnya berkaitan dengan metode-metode penelitian yang digunakan, pengambilan subyek penelitian dan analisis data penelitian yang lebih sempurna.

## 2. Saran bagi psikologi klinis

Memperluas kajian dan penelitian tentang meditasi dan efek-efeknya, terutama berkenaan dengan penggunaan meditasi sebagai pendamping psikoterapi.

## 3. Saran bagi Institusi/lembaga meditasi

Lembaga meditasi turut memperkenalkan meditasi sebagai kegiatan yang bermanfaat karena mempunyai efek-efek positif bagi kesehatan fisik, psikologis dan spiritual.

## 4. Saran bagi masyarakat umum

Hendaknya mengetahui dan memahami praktek-praktek meditasi sebagai salah satu jalan untuk mencapai kemajuan fisik, psikologis dan spiritual tanpa memandang meditasi hanya bisa dilakukan oleh orang-orang khusus atau penganut agama tertentu. Meditasi bersifat universal sehingga bisa diterapkan oleh setiap orang.